

## ЕТИКЕТ ДОДЗЬО

Етикет традиційного японського Додзьо (у буквальному перекладі «місце досягнення шляху») формувався на засадах етичних принципів конфуціанства, які набули поширення в японському військово-феодальній суспільстві з його чіткою ієрархією, системою церемоній і моральними настановами. Керуючись цими правилами, ви позбавите себе від безлічі проблем етичного, духовного та фізичного характеру. Система етикету спрямована на забезпечення безпеки і оптимізацію процесу навчання.

### ПРАВИЛА ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

(Ці правила є внутрішнім розпорядком життя в головному тренувальному комплексі Хомбу Додзьо.)

- ❖ В Айкідо можна, одним ударом, позбавити людину життя, тому на тренуваннях слід виконувати настанови інструктора і не вступати в силове суперництво навіть жартома.
- ❖ Айкідо - це шлях, ідучи яким один може зустрітися з десятками тисячами, тож ви повинні займатися в повному розумінні того, що оточує вас. Ви повинні зберігати це розуміння і постійно перебувати в стані готовності.
- ❖ Тренуватися треба завжди із задоволенням, весело.
- ❖ Слова і поради інструктора можуть дати лише загальне уявлення про предмет вивчення, адже реальне оволодіння техніками Айкідо зі всіма їх тонкощами почнеться з ваших щоденних тренувань-пошуків.
- ❖ Ви повинні починати щоденні заняття з правильної розминки. Це зміцнить тіло і зменшить ризик травмуватися на заняттях. Перші десять хвилин занять повинні бути менш суворими, ніж наступні, немає ніякої необхідності в травмах, для людей будь-якого віку. Пам'ятайте, що заняття повинні приносити вам задоволення. Ви повинні домогтися розуміння справжньої мети ваших занять.
- ❖ Айкідо - це заняття в дусі гармонії. Гартування тіла й духу та виховання людини з чистим серцем. Техніка це секретне навчання, що показує секретний принцип будо. Її не можна показувати всім людям без розбору, тим більше тим, хто може зловживати нею.

### ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ДОДЗЬО «АЙКІХАКАЙ»

1. Коли ми входимо в Додзьо або залишемо його, виконується уклін в напрямку *Камідза* чи портрета Моріхея Уесіби.
2. Перед заняттям необхідно зняти всі прикраси (каблучки, годинники, ланцюжки, сережки тощо), щоб не поранити себе та інших. У Додзьо суворо заборонено користуватися мобільним телефоном. Якщо в силу обставин Ви не можете вимкнути телефон зовсім, то вимкніть хоча б рингтон.
3. Дотримуйтесь правил особистої гігієни: стежте за чистотою тіла і станом нігтів, які повинні бути коротко підстрижені. Уникайте надмірного використання парфумерії. До уваги дівчат: неприпустимо використання декоративної косметики, здатної забруднити одяг партнера.
4. *Кейко-гі* [1] (спортивна форма для занять) - складається з куртки *увагі*, штанів білого кольору *дзубон* і пояса *обі*. Доги завжди повинно бути чистим і охайним.
5. Куртку запинають зліва направо [2] (не залежно від статі). Доги одягають на голе тіло (тільки дівчата під *кейко-гі* одягають топик або футболку бажано білого або ж світлих кольорів), пояс (*обі*) зав'язує так, щоб його кінці були однакової довжини. Заняття проходять босоніж. При вході на *татамі* змінне взуття ставлять уздовж краю татамі п'ятами до нього (акуратно в одну лінію).
6. Ступивши на *татамі* або сходячи з нього, також виконується уклін в напрямку *Сьомен*.
7. До початку заняття рекомендуємо самостійно провести розминку. Айкідо не допускає неробства і розмов; сидіти в залі слід в положенні *Сеідза* або *Агура* (поза кравця схрестивши ноги).

8. Заняття починається з того, що всі сідають в ряд обличчям до *Сьомен* і вітають його поклоном *Дзарей*. Потім *Сенсей* (*Семпай*) повертається і відбувається взаємне вітання зі словами «*Onegai Сімас*» (буквально: «*прошу вас*», що підтверджує бажання займатися м'яко й безпечно).

9. Запізнення на заняття потрібно уникати, однак, якщо це все ж таки трапилося, краще почекати закінчення церемонії вітання. Ступивши на татамі, Ви повинні поклонитися в положенні сидячи і дочекатися сигналу *Сенсея*, що дозволяє приєднатися. Після вклонитися і приєднатися до всіх.

10. Під час виконання прийомів слід страхувати партнера, забезпечуючи йому максимальну безпеку під час падіння.

11. Під час демонстрації нової вправи уважно стежити за діями та поясненнями *Сенсея*, по закінченню чого відбувається загальний *Рей* і кожен вибирає собі нового партнера. У залі повинна бути повна тиша. Розмовляти заборонено - це відволікає.

12. Працуйте з багатьма партнерами, намагайтеся передати новачкам те, чому навчилися самі. Пам'ятайте, що мета занять це не боротьба і не демонстрація сили, а пошук самовдосконалення й осягнення принципів Аїкідо за допомогою партнера.

13. Виконання настанов *Сенсея* - лише невелика частина вашої щоденної роботи. Зростання значною мірою залежатиме від вашої працьовитості і старанності а також у ясному розумінні принципів Аїкідо. Якщо *Сенсей* показує вам, як покращити виконання прийому або робить які-небудь зауваження, це лише мить, тож будьте уважними і не забудьте подякувати його поклоном *Рей*.

14. Не залишайте *Татамі* без поважної на те причини. Отримавши на це дозвіл *Сенсея*, не забувайте, виходячи і повертаючись на *Татамі*, зробити *Рей*. Рухаючись по периметру *Татамі*, витягніть руку з розкритою долонею уперед - це попередить інших про напрямок вашого руху і дозволить уникнути зіткнень. Якщо вам необхідно поправити *Доґу*, робіть це на краю *Татамі*, повернувшись обличчям до стіни (крім *Камідза* або *Сьомен*).

15. Заняття завершується аналогічно початку, тільки зі словами подяки «*ДОМО АРИґАТО ҐОДЗАІМАСІТА*». Після закінчення занять дозволяється вільно переміщатися по *Татамі* і розмовляти. Залишаючи *Татамі* та *Додзьо*, слід вклонитися.

16. Також необхідно стежити за чистотою зали та прилеглих приміщень. *Татамі* та обладнання необхідно щодня приводити в порядок.

17. Своєчасно вносячи плату за навчання, Ви висловлюєте свою повагу та подяку *Додзьо* і викладачеві.

18. Всі члени *Додзьо* повинні утримуватися від пліток та зневажливого ставлення до інших шкіл і стилів Бойових мистецтв.

*Хоча складається враження, що потрібно запам'ятати занадто багато правил етикету, під час щоденних тренувань це відбувається само собою. Не варто ображатися, якщо вас виправлять, адже дотримання кожного правила допоможе Вам почуватися впевнено та безпечно.*

*Аїкідо - це не релігія, це виховання і вдосконалення духу та постійний пошук власного шляху.*

---

[1] В Японії спортивна форма називається *кейко-гі* (稽古着, одяг для занять). Слово «*кімоно*» для її означення сучасні японці не використовують. Проте у традиційному розумінні *кімоно* як «одягу» взагалі, вживання слова *кімоно* є прийнятним, хоча дещо і незвичним для пересічного мешканця Японії.

[2] Японське традиційне вбрання запинається, як правило, на праву сторону. Початок цієї традиції датується 719 роком, коли по всій країні було видано урядове розпорядження запахуватись на право. Причини такого акту достеменно невідомі. Ряд дослідників вважає, що практика запахування одягу направо пов'язана з переважанням серед давніх японців правшів і військовим звичаєм вішати меч на лівій стороні талії. Проте ці гіпотези не мають ґрунтовної доказової бази. Наліво запинають лише одяг покійників. Запинання *кімоно* живої людини наліво вважається злою прикметою.